**NOTA DE PRENSA**

**Día Internacional de las Personas Cuidadoras**

El ECOES subraya el papel de las enfermeras en la prevención del síndrome del cuidador quemado

Sevilla, 3 de noviembre de 2023.

Cada 5 de noviembre se celebra el **Día Internacional de las Personas Cuidadoras**. Una fecha con la que se rinde homenaje a quienes se encuentran al cuidado de personas mayores o en situación de dependencia. Es por ello que el Excelentísimo Colegio de Enfermería de Sevilla (ECOES) se suma a esta efeméride para subrayar **la importancia de la atención al cuidador, puesto que ejerce una labor esencial para la mejora de la calidad de vida de este colectivo.**

“España es uno de los países con mayor esperanza de vida, situándose en una media de 82,3 años. Una situación que desemboca en un **aumento de la demanda de personas cuidadoras** que puedan atender a este sector de la población, a lo que se suman enfermos crónicos o dependientes que también requieren atención específica”, explica **Víctor Bohórquez Sánchez, presidente del ECOES**.

A menudo, la vida de los cuidadores se focaliza exclusivamente en cubrir los requerimientos de las personas a las que atienden, por lo que dejan de lado muchos aspectos de su vida personal. “**Esa** **excesiva dedicación puede derivar en sobrecargas que afecten a su estado emocional y físico**”, remarca Víctor Bohórquez.

**LA RELACIÓN ENTRE ENFERMERA Y CUIDADOR, FUNDAMENTAL**

**Las enfermeras son un eslabón de gran valor** para prestar el apoyo necesario y desarrollar una función clave como cuidadores expertos: **cuidar al cuidador no profesional.** Esto es así porque si la persona deja de atenderse a sí misma puede comenzar a sufrir el denominado “**síndrome del cuidador quemado”**, que conlleva un desgaste mediante el estrés, la fatiga y el agotamiento que puede afectar a la atención que presta.

**Enfermería actúa como protectora y garante del bienestar del cuidador** a través de recomendaciones de pautas que ayuden a alcanzar ese objetivo. Así, respetar las horas de descanso necesarias, hacer ejercicio con regularidad, evitar el aislamiento o disfrutar de aficiones fuera del ámbito del cuidado son sólo algunas prácticas que evitan sensaciones negativas y minimizan el impacto.

De igual manera, las enfermeras son las responsables de **educar al cuidador**, ya que poseen un **rol primordial en el manejo de enfermedades**. “Muchas personas, de repente, se convierten en cuidadores, dejan su trabajo y se enfrentan a un día a día en el que tienen que velar por un familiar con una enfermedad grave, a veces degenerativa, o incluso con limitaciones en la movilidad. Hablamos entonces de cuidados especializados que solo las enfermeras podemos ofrecer y, por tanto, tenemos que ser capaces de trasladar nuestro conocimiento a estas personas y ser su máximo apoyo”, afirma Bohórquez Sánchez. Así, **los cuidadores consideran a las enfermeras como un gran cimiento dentro del sistema sanitario.**

La relación entre enfermera, paciente y personas cuidadoras debe estar fundamentada en **una comunicación fluida y constante**. De este modo, el cuidador podrá sentir la comodidad de poder expresarse con naturalidad para manifestar sus dudas, temores o inquietudes. La generación de esa confianza puede convertirse en **una herramienta de gran ayuda para la atención al paciente y al propio cuidador**.